

## Hubungan Riwayat Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil

Harmawati Rustan

Fakultas Kesehatan, Institut Kurnia Jaya Persada, Indonesia

Alamat: Jl. Dr. Ratulangi No.172 Kota Palopo

Korespondensi penulis: [harmawati@ikbkjp.ac.id](mailto:harmawati@ikbkjp.ac.id)

**Abstract.** Hypertension in pregnant women is a serious health issue that contributes to the high maternal and fetal mortality rates. This condition can be influenced by various factors, including family history and physical activity. This study aims to analyze the relationship between family history and physical activity with the incidence of hypertension in pregnant women in the working area of Puskesmas Asera, North Konawe Regency. This research employs an observational analytic design with a case-control approach. The respondents consist of 38 pregnant women selected using the total sampling technique. Data were collected through questionnaires and medical records and then analyzed using the Chi-Square test. The results indicate a significant relationship between family history of hypertension ( $p=0.000$ ) and physical activity ( $p=0.021$ ) with the incidence of hypertension in pregnant women. This study concludes that hereditary factors and low physical activity increase the risk of hypertension during pregnancy. Therefore, preventive efforts are needed through health education, increased physical activity, and routine monitoring during pregnancy at healthcare facilities. With these measures, it is expected that the incidence of hypertension in pregnant women can be reduced, ensuring better maternal and fetal health.

**Keywords:** Physical activity, Hypertension, Pregnant women

**Abstrak.** Hipertensi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan serius yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu dan janin. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk riwayat keluarga dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara riwayat keluarga dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Asera, Kabupaten Konawe Utara. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan case control. Responden terdiri dari 38 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan rekam medis, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara riwayat keluarga hipertensi ( $p=0,000$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0,021$ ) dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa faktor keturunan dan rendahnya aktivitas fisik meningkatkan risiko hipertensi pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan rutin selama kehamilan di fasilitas kesehatan. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan angka kejadian hipertensi pada ibu hamil dapat ditekan, sehingga kesehatan ibu dan janin lebih terjaga.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Hipertensi, Ibu hamil

### 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dengan tekanan darah yang meningkat secara terus-menerus pada pembuluh darah. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  millimeters of mercury (mmHg) serta tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (WHO, 2018). Sedangkan Kementerian Kesehatan RI mendefinisikan hipertensi sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang atau cukup istirahat. Hipertensi termasuk salah satu penyakit

kardiovaskular yang banyak diderita oleh seluruh masyarakat didunia. sehingga termasuk dalam masalah global yang melanda dunia (Alatas, 2019).

Berdasarkan *International Society for the Study of Hypertension in Pregnancy* (ISSHP) terdapat 4 kategori hipertensi dalam kehamilan yaitu preeklamsia-eklamsia, hipertensi gestasional, kronik hipertensi dan superimpose preeklamsia hipertensi kronik. Hipertensi dalam kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (*multiple causation*). Usia ibu (<20 atau >35 tahun), primigravida, nulliparitas dan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), tingkat pendidikan, dukungan keluarga, stress merupakan faktor predisposisi untuk terjadinya hipertensi dalam kehamilan (Classification et al. 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), hipertensi pada ibu hamil adalah salah satu penyebab kesakitan dan kematian baik bagi ibu maupun janin. Secara global, 80% kematian ibu hamil yang tergolong dalam penyebab kematian ibu secara langsung, yaitu disebabkan karena terjadinya pendarahan (25%) biasanya pendarahan pasca persalinan, hipertensi pada ibu hamil (12%), partus macet (8%), aborsi (13%) dan karena sebab lainnya (7%) (WHO, 2018) Angka kematian ibu (AKI) Menurut data *World Health Organization* (WHO) disebabkan oleh hipertensi yang mencapai 14% dari kasus kematian pada ibu hamil, adapun jumlah kematian ibu hamil yang diketahui global sekitar 210 kematian pada tahun 2013 (WHO, 2018).

Menurut data profil kesehatan Indonesia 2020 didapatkan bahwa kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama kematian yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), dan infeksi. Di Indonesia, hipertensi dalam kehamilan menduduki peringkat kedua tertinggi penyebab kematian ibu setelah perdarahan. Dalam hal ini preeklamsia berat merupakan penyebab terbesar dalam kelompok hipertensi dalam kehamilan yang menimbulkan komplikasi hingga menyebabkan kematian ibu. Proporsi hipertensi dalam kehamilan di Indonesia semakin meningkat, hampir 30% kematian ibu di Indonesia disebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab kematian ibu terbanyak di Indonesia setelah perdarahan (Kemenkes RI, Hipertensi dalam kehamilan di indonesia, 2017).

Jumlah kematian ibu di Indonesia Tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (KEMENKES RI, 2021). Prevalensi hipertensi pada ibu hamil di Kabupaten Konawe Utara pada tahun 2021 mencapai 8,6% dan meningkat pada tahun 2022 yaitu 9,2% dan tahun 2023

mencapai 12% dari total kehamilan. Angka ini sedikit lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional yang berkisar 5-10% (Dinkes Konawe Utara, 2024). Sementara itu, kasus hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara masih tergolong tinggi dimana pada tahun 2022 berjumlah 103 kasus dengan kematian ibu atau janin yaitu 16 kasus dan meningkat pada tahun 2023 yaitu 138 kasus dengan kematian ibu atau janin yaitu 23 kasus (Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara, 2024).

## 2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang yang memiliki darah sistolik 140 mmHg serta tekanan darah diastolic 90 mmHg, pada pemeriksaan berulang (Bardja, 2017). Tekanan darah adalah gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah sehingga ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. Besar tekanan bervariasi tergantung pada pembuluh darah dan denyut jantung. Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika ventrikel berkontraksi (tekanan sistolik) dan paling rendah ketika ventrikel berelaksasi (tekanan diastolik). Pada keadaan hipertensi, tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih (Tiara, 2020).

Berdasarkan bentuk hipertensi, hipertensi diklasifikasikan menjadi dua, yaitu hipertensi diastolik, dan hipertensi sistolik. Pengklasifikasian tekanan darah terhadap orang dewasa berdasarkan JNC 7 dibagi atas kelompok normal, prahipertensi, hipertensi derajat 1, serta hipertensi derajat 2 (Nurhayati and Rejo, 2020).

Sebagian besar pada penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala-gejala yang secara khusus. Adapun beberapa gejala terjadi bersamaan sehingga dikaitkan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala tersebut dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung (mimisan), migren atau sakit kepala sebelah, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, dan kelelahan. Pada penderita hipertensi berat kadang-kadang mengakibatkan penurunan kesadaran dan bahkan terjadi koma akibat pembengkakan otak (Susiani, Priajaya, and Sirait, 2019).

Salah satu penyebab terjadinya hipertensi karena ibu pernah mengalami hipertensi sebelum hamil atau sebelum umur kehamilan 20 minggu. Ibu yang mempunyai Riwayat Keluarga hipertensi berisiko lebih besar mengalami preeklamsi, serta meningkatkan morbiditas dan mortalitas maternal dan neonatal lebih tinggi (Naibaho, 2021).

Hipertensi yang diderita sebelum kehamilan mengakibatkan gangguan/ kerusakan pada organ-organ penting tubuh. Kehamilan itu sendiri membuat berat badan naik sehingga

dapat mengakibatkan gangguan/ kerusakan yang lebih parah, yang ditunjukkan dengan edema dan proteinuria (Utami, Utami, and Siwi, 2020).

Riwayat Keluarga hipertensi adalah ibu yang pernah mengalami hipertensi sebelum hamil atau sebelum umur kehamilan 20 minggu. Ibu yang mempunyai Riwayat Keluarga hipertensi berisiko lebih besar mengalami preeklampsia, serta meningkatkan morbiditas dan mortalitas maternal dan neonatal lebih tinggi (Sukmawati, 2018).

Aktivitas fisik ialah seseorang dapat mempengaruhi kerja otot dan peredaran darah, begitu juga bila terjadi pada ibu hamil akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Egan, 2017).

Dengan melakukan Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu kinerja jantung menjadi lebih baik. Seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik biasanya memiliki tekanan darah yang lebih rendah. Mereka yang sering melakukan aktivitas mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ-organnya lebih kuat dan lentur (Elsanti and Yulistika, 2016).

Aktivitas fisik yang dilakukan selama masa kehamilan dapat membantu menjaga berat badan yang sehat. Aktivitas fisik yang teratur juga bisa membantu mengurangi resiko tekanan darah tinggi. Melakukan aktivitas selama kehamilan juga dapat memberikan manfaat tambahan seperti, mengurangi keluhan kehamilan secara umum, seperti bengkak pada kaki, nyeri punggung dan kelelahan. Bahkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang berolahraga selama kehamilan memiliki komplikasi persalinan lebih sedikit daripada tidak berolahraga (Rihiantoro and Widodo, 2018).

### **3. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain case control, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor yang mempengaruhi hipertensi pada ibu hamil dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Point Time Approach). Penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan hubungan Riwayat Keluarga dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. Populasi yang akan digunakan pada penelitian yaitu seluruh ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara yaitu 38 Ibu, jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 38 ibu dengan menggunakan teknik *total sampling*. Adapun analisa data yang digunakan menggunakan analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf signifikan 0,05 Jika p hasil < 0,05 maka hasil perhitungan statistic yaitu ada hubungan antara variabel dependen dan independen.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara Pada bulan Oktober 2024 dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari Di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara, dan juga data primer yang merupakan data yang diperoleh peneliti secara langsung kepada responden (sampel) dan masih memerlukan pengolahan untuk menghasilkan informasi. Adapun hasil penelitian sebagai berikut :

##### Hasil Penelitian

##### Analisa Univariat

- **Riwayat Keluarga**

**Tabel 1.** Frekuensi Riwayat Keluarga

Riwayat Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	16	42,1
Tidak	22	57,9
Total	38	100

*Sumber : Data Primer, 2024*

Pada Tabel 1 diatas diperoleh bahwa dari total 38 Responden, sebanyak 16 (42,1%) memiliki riwayat keluarga hipertensi, 22 (57,9%) tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

- **Aktifitas Fisik**

**Tabel 2.** Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	9	23,7
Tidak	29	76,3
Total	38	100

*Sumber : Data Primer, 2024*

Pada Tabel 2 diatas diperoleh bahwa dari total 38 Responden, sebanyak 9 (23,7%) melakukan aktivitas fisik ringan, 29 (76,3%) melakukan aktivitas fisik sedang.

- **Hipertensi**

**Tabel 3.** Frekuensi Kejadian Hipertensi

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	16	42,1
Tidak	22	57,9
Total	38	100

*Sumber : Data Primer, 2024*

Pada Tabel 3 diatas diperoleh bahwa dari total 38 Responden, sebanyak 16 (42,1%) teridentifikasi mengalami hipertensi, dan 22 (57,9%) memiliki tekanan darah normal.

**Analisa Bivariat**

- **Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi**

**Tabel 4.** Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi

Riwayat Keluarga	Kejadian Hipertensi				Jumlah		$\rho$ value
	Hipertensi		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	14	36,8	2	5,3	16	42,1	<b>0,000</b>
Tidak	2	5,3	20	52,6	22	57,9	
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>42,1</b>	<b>22</b>	<b>57,9</b>	<b>38</b>	<b>100</b>	

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas dari total 38 responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan mengalami hipertensi sebanyak 14(36,8%), sementara itu, responden yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 2(5,3%). Sedangkan, responden yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan mengalami hipertensi sebanyak 2(5,3%), sementara itu, responden yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 20(52,6%). Hasil uji analisis menggunakan uji *chi square* di dapatkan nilai  $\rho$  sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak maka ada hubungan riwayat keluarga dengan kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Konawe Utara Tahun 2024.

- **Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi**

**Tabel 5.** Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi

Aktivitas Fisik	Kejadian Hipertensi				Jumlah		$\rho$ value
	Hipertensi		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	7	18,4	2	5,3	9	23,7	0,021
Sedang	9	23,7	20	52,6	29	76,3	
Jumlah	16	42,1	22	57,9	38	100	

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 diatas dari total 38 responden menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas ringan dan mengalami hipertensi sebanyak 7(18,4%), sementara itu, responden dengan aktivitas ringan dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 2(5,3%). Sedangkan, responden dengan aktivitas sedang dan mengalami hipertensi

sebanyak 9(23,7%), sementara itu, responden dengan aktivitas sedang dan tidak mengalami hipertensi (normal) sebanyak 20(52,6%). Hasil uji analisis menggunakan uji *fisher exact test* di dapatkan nilai  $p$  sebesar  $0,021 < \alpha = 0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak maka ada hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Konawe Utara Tahun 2024.

## **Pembahasan**

- **Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Hipertensi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. Riwayat keluarga memainkan peran penting dalam prediksi kejadian hipertensi pada ibu hamil. Hipertensi pada kehamilan, terutama hipertensi gestasional dan preeklamsia, memiliki faktor risiko yang melibatkan pengaruh genetika. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki riwayat keluarga hipertensi lebih cenderung mengembangkan hipertensi selama kehamilan dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi (Mulyani & Wulandari, 2022). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa faktor genetik atau riwayat keluarga adalah salah satu prediktor utama terjadinya hipertensi pada kehamilan (Hendriani & Yuliana, 2021).

Genetik berperan dalam mengatur sistem vaskular dan fungsi ginjal yang berkontribusi pada pengaturan tekanan darah. Oleh karena itu, ibu hamil yang memiliki riwayat keluarga hipertensi (seperti orang tua atau saudara kandung yang menderita hipertensi) cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami hipertensi selama kehamilan, baik itu hipertensi gestasional maupun preeklamsia (Aminah & Lestari, 2021). Penelitian oleh Hendriani et al. (2022) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki kemungkinan dua hingga tiga kali lipat lebih besar untuk mengembangkan hipertensi gestasional dibandingkan dengan ibu hamil tanpa riwayat keluarga hipertensi.

Sebaliknya, ibu hamil yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi menunjukkan jumlah yang lebih besar, yaitu 20 orang (52,6%), yang tidak mengalami hipertensi (tekanan darah normal). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun riwayat keluarga adalah faktor risiko penting, faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres juga berperan dalam kejadian hipertensi pada ibu hamil. Hanya 2 ibu hamil (5,3%) tanpa riwayat keluarga hipertensi yang mengalami hipertensi, yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok ibu yang memiliki riwayat keluarga hipertensi.

Hal ini menegaskan bahwa riwayat keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah ini.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa riwayat keluarga hipertensi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Asera Konawe Utara pada tahun 2024. Ibu hamil dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan hipertensi gestasional. Temuan ini menekankan pentingnya pemantauan kesehatan yang lebih intensif dan pendidikan yang tepat untuk ibu hamil, khususnya yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, guna mengurangi risiko komplikasi yang dapat timbul selama kehamilan.

- **Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi**

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular, termasuk bagi ibu hamil, di mana aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi risiko hipertensi gestasional. Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Asera Konawe Utara tahun 2024, ditemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil, yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap hipertensi, terutama pada ibu hamil. Aktivitas fisik yang moderat diyakini membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan stres, dan mengontrol tekanan darah. Sebuah penelitian oleh Aune et al. (2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur pada ibu hamil berhubungan dengan risiko hipertensi yang lebih rendah. Dalam studi ini, aktivitas ringan hingga sedang menunjukkan efek positif dalam mencegah peningkatan tekanan darah selama masa kehamilan.

Penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik berperan dalam pengendalian tekanan darah. Menurut studi oleh Guelfi et al. (2019), aktivitas fisik moderat pada ibu hamil berperan dalam menjaga keseimbangan tekanan darah dan mengurangi risiko hipertensi pada kehamilan. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya penumpukan tekanan pada arteri. Selain itu, aktivitas fisik dapat

membantu mengurangi stres dan kecemasan, faktor lain yang turut mempengaruhi tekanan darah pada ibu hamil (De Oliveira et al., 2021).

Studi terbaru oleh Kumar et al. (2023) mengonfirmasi bahwa ibu hamil yang memiliki gaya hidup kurang aktif memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi gestasional dibandingkan dengan mereka yang aktif secara fisik. Penelitian ini mendukung temuan bahwa adanya aktivitas fisik yang memadai dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap komplikasi hipertensi selama kehamilan. Selain itu, penelitian oleh Nascimento et al. (2020) juga menemukan bahwa ibu hamil yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik rendah. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik moderat dapat membantu mengurangi resistensi vaskular dan meningkatkan kapasitas kardiovaskular, yang pada akhirnya membantu mencegah hipertensi selama kehamilan.

Aktivitas fisik membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi resistensi perifer yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Studi oleh Aune et al. (2018) menunjukkan bahwa ibu hamil yang aktif secara fisik memiliki risiko hipertensi yang lebih rendah, karena aktivitas fisik dapat mengurangi stres oksidatif dan peradangan, faktor yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Dalam kondisi kehamilan, peningkatan volume darah dan perubahan hormonal membuat ibu hamil lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah, dan aktivitas fisik membantu menyeimbangkan perubahan ini secara alami.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Riwayat Keluarga Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan riwayat keluarga dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil dengan nilai  $p=0,000$  dan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil dengan nilai  $p=0,021$ . Diharapkan penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan sampel yang lebih besar atau menggunakan metode penelitian yang berbeda agar hasilnya bisa lebih generalis dan dapat menjadi acuan dalam penanganan hipertensi pada ibu hamil di tingkat yang lebih luas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan penuh rasa syukur, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian karya ilmiah ini. Terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak Puskesmas Asera, Kabupaten Konawe Utara, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pengambilan data. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh responden dan rekan-rekan yang telah membantu dalam berbagai aspek penelitian ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat dan menjadi kontribusi bagi ilmu pengetahuan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2).
- Alifiah Rahmawati, R. C. (2019). Influence of physical and psychological of pregnant women toward health status of mother and baby.
- Aminah, S., & Lestari, D. (2021). Genetik dan pengaruhnya terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2015). Profil kesehatan Sulawesi Selatan 2014.
- Fazira, R., Wulandari, F., & Sari, A. (2022). Aktivitas fisik dan tekanan darah pada ibu hamil: Studi pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 85–92.
- Iskandar, J. (2018). Hipertensi: Pengenalan, pencegahan, dan pengobatan. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Ismayana. (2017). Pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisiologis selama kehamilan di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara.
- Isnaniar, W. N. (2019). Pengaruh obesitas terhadap kejadian hipertensi dalam masa kehamilan di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru.
- Malha, et al. (2018). Hypertension in pregnancy: A companion to Braunwald's heart disease (3rd ed., Ch. 39). Elsevier.
- Mulyani, A., & Wulandari, T. (2022). Hubungan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 99–107.
- Nascimento, S. L., et al. (2020). Physical activity during pregnancy and associations with hypertensive disorders. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Nona Rahmaida Puetri, Y. (2018). Hubungan umur, pengetahuan, dan sikap terhadap hipertensi pada wanita hamil di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.
- Nurfatima, M. S. (2020). Faktor-faktor risiko kejadian hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil trimester III.

- Nurfatimah, M. (2020). Gambaran faktor risiko kejadian hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 68–75.
- Paul, K., & Whelton, E. (2017). 2017 guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. American College of Cardiology.
- Reni Istiqomah, Y. P. (2020). Kejadian kehamilan risiko tinggi dengan "4 terlalu" di Poskesdes Harapan Kita Desa Angsanah Kecamatan Palengaan Kabupaten Pamekasan.
- Ryska Andarista Ayu Ningtias, T. W. (2021). Hubungan usia ibu dan usia kehamilan dengan kejadian hipertensi pada kehamilan.
- Sari, L., Wibowo, A., & Nugraheni, Y. (2021). Pendidikan dan kesehatan ibu hamil: Dampak pada kejadian hipertensi gestasional. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Susiani, S. P. (2019). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi tahun 2019.
- Sutiati Bardja, A. I. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dalam kehamilan pada ibu hamil di Puskesmas Gunung Jati. *Jurnal Kesehatan*, 2(11).
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi.
- Widodo, A., & Setiawati, I. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 230–239.
- Yani Christina, M. D. (2020). Correlation of dietary habit with hypertension in trimester III pregnant women at Puskesmas Batu Aji, Batam City.